Pilates *für alle*

PILATES ist ein sanftes, aber überaus wirkungsvolles Ganzkörper-Training, das Ihren Körper unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit zu mehr Balance und Beweglichkeit verhilft. PILATES trainiert die ganze Tiefenmuskulatur im Rücken, Becken, Taille, Gesäss und Beine, hilft den Körper zu modellieren und verbessert Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Ausdauer und Konzentration.
Falsche Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten werden bald verbessert.

Wann: jeden **Dienstag** **18:00 bis 19:00 Uhr (sanftes Pilates)**
19:10 bis 20:10 Uhr
Mittwoch **09:00 bis 10:00 Uhr**
Donnerstag **09:00 bis 10:00 Uhr**

Wo: im Gemeindehaus in Olsberg

Preis: 10er Abo CHF 140.-, **die 1. Schnupperstunde ist gratis**
Der Einstieg ist jederzeit möglich

Anmeldung: Jessica Feistle, Polestar Pilates Trainerin
Natel: +41 79 742 25 14
E-Mail: f.jessica@gmx.ch

Jeannine Kämpfer, Polestar Pilates Trainerin
Natel: +41 79 315 46 28
E-Mail: jk@teleport.ch